Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Нижнетагильский экономический колледж»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Маркова Вероника Ивановна
Сертификат cb a5 d2 4a 0e 7f f4 f8 5d 8e
Действителен с 13.11.2023 по 13.11.2028

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ЧПОУ «Нижнетагильский
экономический колледж»
В.И. Маркова
«_27_» _февраля_ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности **– 38.02.07 Банковское дело**

Нижний Тагил
2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.07 Банковское дело.

Организация-разработчик:
ЧПОУ «Нижнетагильский экономический колледж»

Разработчик:
Дягилев М.В., преподаватель ЧПОУ «Нижнетагильский экономический колледж»

ФГОС СПО утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.11.2023 г. № 856, рег. № 76429 от 15.12.2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....13

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.07 Банковское дело.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

1.3. Цель дисциплины: повлиять на становление и формирование духовной культуры и мировоззренческой ориентации студентов, осознание ими своего места и роли, и обществе, цели и смысла социальной и личной активности, ответственности за свои поступки, выбор форм и направлений своей деятельности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.3.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности,

	специальности	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**120**
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	-
самостоятельная работа	116
Промежуточная аттестация	**Зачет**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		**4**	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4	
Раздел 2. Легкая атлетика		**22**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**		

Совершенствование техники длительного бега	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Раздел 3. Волейбол		**20**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая	**Содержание учебного материала**		ОК 04

подача. ОФП	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Отработка навыков судейства в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение передачи мяча в парах		
	Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 4. Баскетбол		**24**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

ОФП			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Раздел 5. Гимнастика		**20**	
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Отработка строевых приёмов		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Разучивание и выполнение связок на снаряде. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 5.4.	**Содержание учебного материала**		

Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение комплекса ОРУ		
	Контроль комбинации по акробатике		
	Контроль комбинации на бревне, брусьях		
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		**24**	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Отработка подач		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 ОК 08
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие № 55. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**6**	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Промежуточная аттестация			
Всего		**120**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов.

Технические средства обучения:

- компьютер с программным обеспечением;
- экран и мультимедиапроектор

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями по дисциплине. В качестве основной литературы образовательная организация использует учебники, учебные пособия, указанные далее.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура (7-е изд., стер.) учебник. – М.: Академия, 2014.
2. Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Плеханова О.З., Попов С.Н. Лечебная физическая культура. Учебник – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2007.
3. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - 4-е изд.,стер. – М.: Академия, 2009. – 208 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура (10-е изд., стер.). Учебник. – М.: «Академия», 2010. - 176 с.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие. – 1-е изд. – М.: «Академия», 2006.

Электронные учебники:

1. Ростеванов А.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Учебно-методический комплекс. – М.: Изд. центр ЕАОИ, 2008. – 315 с. – [Электронный ресурс].

Электронные ресурсы:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г. https://russkoe-slovo.ru/catalog/472/51219/ [Электронный ресурс].
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev [Электронный ресурс].
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev [Электронный ресурс].
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah [Электронный ресурс].

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Составление комплекса упражнений. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. Защита реферата. Фронтальный опрос. Защита презентации/доклада. Тестирование.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей	– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	Выполнение комплекса упражнений. Заполнение дневника самоконтроля. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	возможностей своего организм	